KOBIETA W DOMU I SALONIE

-GAZETA PORANNA SWOIM CZYTELNICZKOM-

Nr. 143. Dodatek tygodniowy do Nr. 8536 z dnia 21 czerwca 1928.

Pod redakcją JRENY PELEŃSKIEJ.

POGADANKA

Lwów, 20 czerwca.

Życie nie jest stąpaniem po różach"... Sądzę, że na tę maksymę zgodzicie się wszystkie, Miłe Panie? Nawet w pozornie najszczęśliwszej egzystencji, wolnej od wszelkich katastrof, trosk i niepowodzeń, po bliższem wtajemniczeniu, możemy dostrzec niemało ostów i kolców, kłujących nieraz boleśniej niżby się to postronnemu obserwatorowi mogło wydawać.

W jakim stopniu takie drobne przykrości mogą komuś zatruwać życie, to już zależy od stopnia jego osobistej wrażliwości. Wiemy jednak dobrze, że zwłaszcza kobiety są nieraz na te małe szpilki mniej odporne niż na jakieś jedno poważne niepowodzenie

Dlatego nie jest rzeczą błahą zastanowić się nad tem, jak możnaby tych drobnych a dotkliwych przykrości w życiu uniknąć, a przynajmniej ograniczyć ich liczbę

Jest na to jedna niezawodna recepta, którą jednak zbyt mało zastosowuje się w praktyce. Receptą tą jest takt i dyskrecja.

Bo musimy niestety przyznać się między sobą, Miłe Panie, że jakkolwiek miękka, delikatna ręka kobieca umie wiele ran koić i łagodzić, to jednak ta sama ręka kobieca także zadaje najwięcej tych drobnych, dotkliwych ukłuć, czy to z powodu nieopatrzności i gadatliwości, czy to czasem z małostkowej złośliwości, od której niezawsze i nie wszystkie umiemy się uwolnić.

A przecież jeśli już nie w myśl szczytniejszych wskaźników etycznych, wyrażonych popularnie w zasadzie: nie czyń drugiemu, co tobie niemiło, to ze względu na siebie same powinnyśmy wyrobić w sobie powyżej wymienione cnoty. Bo niedyskrecja i nietakt, popełnione wobec drugich, wracają powrotną falą do nas samych i tylko zbiorowym wysiłkiem, wszystkich razem i każdego z osobna można wyeliminować z życia codziennego te niepotrzebne przykrości.

W pierwszej linji powinno być zasadą naszego postępowania ścisłe przestrzeganie powierzonej nam tajemnicy. Wydaje się to takiem elementarnem przykazaniem moralnem, którego nawet nie powinno się wypowiadać — a przecież w praktyce tylko naprawdę bardzo niewiele osób umie przestrzegać tej reguły.

Tak trudno jest powstrzymać się od zwierzenia jakiejś ciekawej historyjki komuś drugiemu, choćby pod najściślejszym sekretem. I tak sekret ten obiega wokoło, staje się powszechną tajemnicą, nieraz z wielką szkodą osoby, która nam zawierzyła.

Jeśli zatem cenną jest zaleta dochowywania sekretu, to nie jest ona już sama przez się wystarczająca. Trzeba do niej dołączyć subtelne wyczucie tego, co w naszych słowach, czy postępkach może sprawić przykrość osobie drugiej.

Tutaj należy niedosłyszenie jakiegoś słowa, czy zdania, które wym knęły się komuś mimowoli, niezwrócenie uwagi na jakiś niezręczny gest czy postępek.

Takt i dyskrecja są temi miękkiemi falami, które utrzymują harmonję w życiu towarzyskiem i społecznem, nie dopuszczają do ostrych bolesnych tarć. Człowiek dyskretny wie, że nietylko tych tajemnic nie powinien zdradzić, które mu zostały powierzone wprost, ale także i tych, o których dowiedział się pośrednio, czy to z ust osób trzecich, czy to nawet z własnej obserwacji.

Przy każdej takiej okazji należy się zastanowić, czy puszczenie w obieg danej wiadomości, nie przyniesie komuś szkody moralnej czy materjalnej — a jeśli tak jest, to mówić nam nie wolno.

Niemniej osoba taktowna i dyskretna powinna być bardzo ostrożna z pytaniami. Bardzo często zdarza się, że nawet zupełnie niewinne pytanie, rzucone ot tak osobie, aby coś powiedzieć dla zaczęcia rozmowy, wprowadzają kogoś w zakłopotanie.

Sprecyzujemy to na przykładzie. Spotykamy, dajmy na to, pannę X, czy panią W., czy p. Z. I ot tak, bez żadnej złośliwej intencji zapytujemy: — A dokąd to pani — czy pan idzie? — lub: Co pani czy pan robi na tej ulicy? — W odpowiedzi na to, tak pozornie niewinne pytanie, osobnik żeński oblewa się rumieńcem — pan widocznie się miesza...

Spostrzegamy się po tych oznakach, że coś tam jest nie w porządku... Osoba złośliwa w takim razie zadaje dalsze, niby niewinne pytania, aby pogrążyć jeszcze bardziej swoją ofiarę, jakkolwiek nic jej do tego, co będąca w mowie pani, czy pan robić zamierzają.

Osoba niedyskretna i nietaktowna czyni mniej więcej to samo dla kiepskiego żartu.

A przecież w takich wypadkach dobre wychowanie nakazuje udać, że się nie spostrzega pomieszania, odwrócić rozmowę, aby osoba zażenowana mogła się opanować — a następnie nigdy do tego drobnego wypadku w rozmowie z nią nie wracać... i co najtrudniejsze dla wielu — nikomu innemu o tem nie wspominać.

Ale bywają wypadki, w których zdawaćby się nam mogło, że mamy prawo a może i obowiązek dopytywania się. Przypuśćmy, sąsiadka czy przyjaciółka podrażniona jakąś sceną z mężem, zwierza się nam, narzeka, a nawet prosi o radę, jak ma postąpić. Po pewnym czasie spotykamy się ponownie. Ona nie wraca do tego tematu... Lecz my uważamy sobie za obowiązek okazać jej swoje zainteresowanie i stawiamy pytanie. Spotyka nas uważny wzrok i niechętna lub wymijająca odpowiedź. Uważamy się za pokrzywdzone...

— Jakto? Przecież ona sama...

No tak... Ale to było pod pierwszem wrażeniem. Dziś już sprzeczka się załagodziła i ona żałuje, że dała się unieść do zwierzeń... Gdyby jej było potrzebne dalsze nasze współczucie, byłaby sama zaczęła o tem mówić...

Dlatego osoba taktowna i dyskretna nigdy nie wyzywa do zwierzeń. Wie ona, że takie wyznania często potem ciężą i stwarzają rozdźwięk. A już nigdy ci, którzy się nam zwierzają, nie powinni przypuszczać, że z ciekawości eksploatujemy ich tajemnicę.

Zastrzegam się jednak, że ta ostrożna dyskusja nie powinna dochodzić do obojętności na sprawy cudze. Tam gdzie możemy przyjść komuś z pomocą, powinnyśmy okazać zainteresowanie. A wrodzona dobroć będzie nam lepszym wskaźnikiem co czynić, a czego w poszczególnym wypadku zaniechać należy.

J. P.

Z dziedziny mody.

Modna pani w kąpieli i na plaży

Lwów, 20 czerwca.

Czy mówić o ubraniu kąpielowem, gdy temperatura przypomina listopad i nie pozwala uwierzyć, że to już koniec czerwca? Czy nie zakrawa to na szyderstwo?

Może... lecz obowiązek sprawozdawcy z zakresu mody nie pozwala opuścić tego tak dziś bardzo ważnego działu — zwłaszcza że bez względu na obecny stan pogody i termometru każda z pań wybierająca się na wy-



Eleganckie stroje kąpielowe. 1) Żakiecik wełniany w paski, dżokejska czapeczka z parasolką. 2) Trykot malowany. 3) Trykot z skośnym pasem i płaszcz wzorzysty. 4) Trykot w cienie.

wczasy letnie, musi przygotować także swoją torbę kąpielową... Plaża, czy to morska czy nadrzeczna wymaga dziś wiele co do części, choć mało na pozór co do rozmiarów stroju...

Wszystko to zawierać powinna torba kąpielowa, która sama dla siebie winna mieć wygląd estetyczny. Wykonana z barwnego lub wzorzystego frottée zawiera wszystko, co może uprzyjemnić godziny spędzone w wodzie czy nad wodą i co może upiększyć swoją właścicielkę.

A więc elegancki trykocik przedewszystkiem. Najmodniejszy dziś jest trykot wełniany o wesołych barwach, szczególniejszą łaską cieszy się obecnie białe tło na którem porozrzucany fantazyjnie jest barwny deseń. Obok trykotów tkanych kolorowo występuje nowość: trykot malowany, specjalnym sposobem do użytku w wodzie.

Zamiłowanie do kompletu święci i w tej dziedzinie triumfy. Tak rozmaite w formie żakieciki kąpielowe, pła-



Biała sukienka na plażę z jedwabiu lub wełny. — Chiński parasolik.

szcze i capes wykonane z frottée, mają ten sam deseń, co trykot.

To sharmonizowanie trykotu z okryciem daje bardzo wyrafinowane i wytworne efekty.

A wprowadzone świeżo krótkie sukienki kąpielowe cieszą się wielkiem wzięciem. Pozostawiają one odkryte smukłe nogi — cel, który każe modnej sportmence zrezygnować z długiego i szerokiego płaszcza, mimo jego niezaprzeczonych zalet.

Bo dzisiaj ważniejszemi stały się kąpiele powietrzne i słoneczne na wybrzeżu aniżeli sama kąpiel w wodzie a nawet sport pływacki.

Do tego warunku też przystosowuje się strój kąpielowy. Więcej uwagi zatem poświęca się ubraniu na plażę niż do wody. Barwne parasoliki, fantazyjne w formie pozwalają uchronić się od zbyt natarczywych ataków promieni słonecznych. Nadto szykowne czapeczki spełniają tosamo zadanie. Gumowe buciki otrzymały obcasik, a-



1) **Płaszcz kąpielowy z wzorzystego frottée.** 2) Trójdzielny komplet kąpielowy. 3) Czarnobiały trykot kąpielowy z białemi spodeńkami, doszytemi do kazeka.

by noga ładniej wyglądała, — sznury gumowych pereł zdobią szyję — jednem słowem modna toaleta kąpielowa jakkolwiek zredukowana do minimum, niemniej jest wcale skomplikowana i obmyślana w każdym szczególe, podobnie jak toalety na wszystkie inne okazje.

Jest to zresztą szczególniej łatwo zrozumiałe, że przecież dzisiejsza toaleta zmierza do tego, aby pani była jak najpiękniej rozebrana — a gdzież nadarza się do tego szczęśliwsza okazja, jak na nowoczesnej plaży?

Zapewne jednak choćby najwięcej czasu poświęcało się miłym kąpielom wodnym, słonecznym i powietrznym nie można przecież przez dzień cały być w kostjumie kąpielowym, choćby go uzupełniał najwytworniejszy płaszcz czy żakiet.

Czasem przecie trzeba się ubrać. O ile pogoda i ciepło dopisuje, wybiera się na toaletę plażową możliwie lekkie sukienki. Gdy jednak nie można liczyć na same słoneczne ciepłe dni, nie należy zapominać także o cieplejszych kostjumach i płaszczach, przyczem także obowiązuje przykazanie wytwornej prostoty.

Obok prostych form ubranie na każdą porę — nawet na deszczową słotę powinno być utrzymane w tonach jasnych, wesołych.

Zerwano dziś z zasadą, że należy ubierać się koniecznie ciemno, jeśli niebo się zachmurzy. Przeciwnie, teraz na przekór aurze jaśnieje kobieta elegancją swego stroju. Jeśli ukarze się kolor czarny, to przecież nie jako tło pod efekty barwne — do całych zaś płaszczy czy kostjumów czarnych dodaje się barwny motyw czy to haftowany czy w formie tak dziś ulubionych chusteczek apaszowskich, lub fantazyjnie wiązanych szalów.

W modzie, jak i w innych dziedzinach życia, widzimy tendencję do żywej, wesołej kolorowości.

Nina.

Z hygieny i pielęgnowania urody.

Sugestja w kosmetyce i fizjologji.

Lwów, 20. czerwca.

Znaczenie sugestji w licznych dziedzinach nie ulega wątpliwości. Ma ona niezaprzeczenie wielkie znaczenie lecznicze moralne i wychowawcze. Niemniejszy wpływ wywierać może sugestja także w zakresie kosmetyki. Zostało to stwierdzone niedawno na wielkim kawale urządzonym w Paryżu przez indyjskich szarlatanów, którzy umieli z wielkim tupetem narzucić Paryżankom wiarę, iż przynoszą im cudowny środek odmładzający.

Odmłodzenie jest tęsknotą dzisiejszej epoki. Zarówno kobieta 50-letnia pragnie wyglądać na 15-tówkę, jak i mężczyzna nie chce być już dzisiaj interesującym starszym panem, ale obiecującym młodzieńcem, bez względu na ilość przeżytych wiosen. To też indyjski instytut odmładzający miał olbrzymie powodzenie. Środkiem, którego używał dla swoich celów był cudowny owoc, którego — jak nauka miała stwierdzić — używają wszystkie znane z długowieczności zwierzęta i ptaki, słonie, papugi i in. Według twierdzenia cudotwórców udało się ten cudowny owoc odpowiednio zakonserwować i przewieść do Europy dla użytku ludzkiego.

Indyjski instytut młodości liczył pomiędzy swoimi klijentami najpierwszorzędniejsze osobistości paryskiego świata, a mnóstwo pism dziękczynnych potwierdzało skuteczność cudownego środka. To też właściciel instytutu stał się w krótkim czasie bogaty jak prawdziwy maharadża indyjski.

Jednakowoż to niezwykłe powodzenie wywołało zawiść miejscowej konkurencji, która postarała się o to, aby władze zbadały cudowny środek. Okazało się, że jest to niewinny środek przeczyszczający, nieposiadający żadnej specjalnej wartości. Władze zamierzały wytorzyć szarlatanom proces, ale nim to nastąpiło, zwiali oni z widowni.

Co jednak jest przy tej całej historji najciekawsze, to że tak osoby, które poddały się owej odmładzającej kuracji, jak i ich otoczenie twierdziły stanowczo o cudownem działaniu owego indyjskiego środka. Dowodzi to cudownej mocy sugestji, na której zresztą są oparte także wyniki lecznictwa homeopatycznego. Odebrać wiarę pacjentowi w skuteczność takiego środka, to znaczy uczynić go rzeczywiście bezwartościowym.

Temu także można przypisać fakt, że dzisiejsze kobiety istotnie wyglądają młodziej aniżeli ich matki i babki w tym samym wieku. Kobieta dzisiejsza wierzy w to, że jest młoda i dzięki temu rzeczywiście zachowuje tę młodość.

O niezaprzeczonem działaniu sugestji nawet na funkcje fizjologiczne organizmu pouczają najnowsze badania nad przemianami materji i składem krwi.

Jedną z najcenniejszych właściwości krwi jest to, że umie zawsze zachowywać swój właściwy skład, o ile naturalnie przemiana materji odbywa się normalnie. W ostatnich latach uczyniono wiele nowych odkryć co do tej właściwości krwi w kierunku utrzymania zawsze równomiernej ilości cukru, bez względu na ilość spożytych węglowodanów. Jest to, jak wiadomo — bardzo ważne dla zdrowia całego organizmu.

Tę zdolność zawdzięcza krew dwom hormonom: insulinie, która obniża zbyt wysoki procent cukru w krwi i glykeminie, która wpływa na powiększenie niedostatecznej ilości tego składnika. W normalnym organizmie oba te hormony regulują zawartość cukru w krwi. Przy spożyciu zbyt wielkiej ilości cukru przechodzi on wprawdzie w krew, ale jest to tylko przelotne, bo natychmiast gruczoł ślinowy brzuszny wydziela tyle insuliny, ile potrzeba, aby wydzielić niepotrzebny cukier. U chorych na cukrzycę albo gruczoł ślinowy dostarcza za mało insuliny, albo też wątroba wydziela za wiele glykeminy, wskutek tego w krwi gromadzi się zbyt wielka ilość cukru, co z czasem może doprowadzić do zatrucia organizmu.

Jak do tego procesu odnosi się sugestja poddana w najsilniejszej formie, tj. w hipnozie?

Najnowsze badania i doświadczenia stwierdziły, że krew da się również zahypnotyzować. Podano zdrowemu człowiekowi szklankę wody silnie ocukrzonej i zasugestjonowano mu, że jest to czysta woda. Medjum miało w ustach smak czystej wody, jednakowoż zbadanie krwi okazało, że krew nie uwierzyła hypnotezorowi, bo procent cukru momentalnie się powiększył.

Inaczej jednak reaguje chory organizm. Powtórzono podobną próbę z chorym na cukrzycę. Wiadomo, że chorym na tę chorobę robi się injekcje z insuliny, co sprowadza natychmiastowe obniżenie się procentu cukru w krwi. Przy doświadczeniu zastrzyknięto choremu insulinę, sugestjonując mu równocześnie, że była to injekcja z czystej wody. I krew temu uwierzyła. Mimo zastrzyknięcia insuliny bowiem, procent cukru w krwi nie obniżył się, co dowodzi, że krew chorego jest bardziej podatna sugestji aniżeli krew człowieka zdrowego.

W każdym razie przykład ten jest charakterystycznym przyczynkiem do wartości sugestji. Jest ona zatem potężnym czynnikiem dla naszego zdrowia fizycznego i moralnego, dla utrzymania piękności i młodości tak ciała jak i ducha. Nie powinnyśmy o tem zapominać, ale poddawać tak sobie samym, jak i naszemu otoczeniu same zbawienne, dodatnie sugestje, unikając wszystkiego, coby przeciwny skutek na nasze życie duchowe i fizyczne wywrzeć mogło.

Alfa.